



¿Qué es?

Puntos importantes sobre la gota

- La gota es un problema médico frecuente que causa ataques de dolor e hinchazón en las articulaciones, sobre todo en el dedo gordo del pie.
- La gota ocurre cuando se acumulan cristales de ácido úrico en las articulaciones y los riñones.
- Puede reducir su riesgo de ataques de gota al no beber demasiado alcohol y no comer muchos alimentos ricos en una sustancia llamada purina.
- Su médico puede recomendar medicamentos y tratamientos para reducir el dolor de los ataques de gota y ayudarlo a tener menos ataques.
- El tratamiento adecuado de la gota puede prevenir daños permanentes a las articulaciones y los riñones.

La gota es un tipo de artritis que causa dolor y rigidez en las articulaciones. La gota ocurre cuando se acumulan cristales de una sustancia llamada ácido úrico en las articulaciones. A menudo comienza en el dedo gordo del pie. Puede causar bultos debajo de la piel, así como cálculos renales.

¿A quién le puede dar?

Millones de personas tienen gota en algún momento de sus vidas. Por lo general, ocurre en las personas de mediana edad o mayores, aunque también le puede dar a niños y a adultos jóvenes. Los hombres, sobre todo entre los 40 y 50 años, tienen más probabilidad de tener gota que las mujeres. A las mujeres rara vez les da gota antes de la menopausia.

Es más probable que le dé gota si:

- Tiene familiares con esta enfermedad.

- Ha tenido un trasplante de órgano.
- Es hombre.
- Es un adulto.
- Tiene sobrepeso.
- Toma alcohol.
- Come demasiados alimentos ricos en purinas.
- Ha estado expuesto al plomo.

Hay otros problemas de salud que pueden hacer que sea más probable tener demasiado ácido úrico en la sangre. Éstos incluyen:

- Insuficiencia renal, un problema médico en el que los riñones no eliminan bien los desechos
- Presión arterial alta
- Hipotiroidismo, o una glándula tiroides con baja actividad.
- Problemas médicos que hacen que las células se reproduzcan y se eliminen más rápidamente de lo habitual, como la psoriasis, la anemia hemolítica y algunos cánceres.
- Síndrome de Kelley Seegmiller o síndrome de Lesch-Nyhan, dos enfermedades raras en las que el cuerpo no tiene suficiente de la enzima que ayuda a controlar la concentración de ácido úrico en la sangre.

Algunos medicamentos lo hacen más propenso a la gota, incluyendo:

- Los diuréticos, que se toman para eliminar el exceso de líquido en el cuerpo que puede ocurrir en problemas médicos como la presión arterial alta, el edema y las enfermedades del corazón. Los diuréticos disminuyen la cantidad de ácido úrico que pasa en la orina.
- Los medicamentos con salicilato, como la aspirina.
- La niacina, una vitamina conocida también como ácido nicotínico.
- La ciclosporina, un medicamento que bloquea el sistema inmunitario para tratar algunas enfermedades autoinmunitarias y para evitar el rechazo de órganos trasplantados.
- La levodopa, un medicamento para tratar la enfermedad de Parkinson.

¿Cuáles son los síntomas?

La gota causa dolor en las articulaciones, a menudo en el dedo gordo del pie. Muchas personas tienen su primer ataque de gota en uno de los dedos gordos del pie, pero también puede afectar a otras articulaciones en los pies, los brazos y las piernas. Además del dolor, la articulación puede estar hinchada, roja, cálida o rígida.

En las primeras etapas de la gota, puede tener ataques que comienzan por la noche y llegan de repente. El dolor y la hinchazón pueden ser tan intensos que lo despiertan por la noche. Los ataques de gota a menudo son provocados por acontecimientos estresantes, alcohol, drogas u otras enfermedades.

Por lo general, un ataque de gota se mejorará en un periodo de 3 a 10 días, aún sin tratamiento. Después de eso, es posible que no tenga otro ataque durante meses o años. Sin

embargo, con el paso del tiempo, sus ataques pueden durar más tiempo y ocurrir más a menudo.

Es posible que después del paso del tiempo, como unos 10 años, la gota avance y produzca daño permanente a las articulaciones y los riñones. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con gota no tienen daño permanente.

¿Cuáles son las causas?

El cuerpo tiene unas sustancias en los tejidos llamadas purinas. Las purinas también se encuentran en muchos alimentos, incluyendo el hígado, los frijoles y guisantes (arvejas) secos, y las anchoas. Cuando las purinas se descomponen, se convierten en ácido úrico.

Normalmente, el ácido úrico se disuelve en la sangre y sale del cuerpo en la orina. Cuando hay demasiado ácido úrico en la sangre, pueden comenzar a formarse cristales en las articulaciones y debajo de la piel, causando la gota.

Algunas cosas que pueden hacer que el ácido úrico se acumule en la sangre son que:

- El cuerpo produce más ácido úrico.
- Los riñones no eliminan suficiente ácido úrico.
- Se consumen demasiados alimentos ricos en purinas.

¿Hay alguna prueba?

Su médico puede hacerle pruebas de sangre para ver si tiene niveles altos de ácido úrico. También le pueden tomar una muestra de líquido de una de las articulaciones en las que tiene dolor para ver si contiene cristales de ácido úrico.

¿Cómo se trata?

Un tratamiento adecuado puede reducir el dolor de los ataques de gota, ayudar a prevenir futuros ataques y evitar daño a las articulaciones.

Su médico puede recomendar medicamentos para tratar el dolor. Estos pueden incluir:

- Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE), que pueden reducir el dolor y la hinchazón.
- Los corticoesteroides, como la prednisona, que son hormonas anti-inflamatorias fuertes.
- La colchicina, que funciona mejor cuando se toma dentro de las primeras 12 horas de un ataque de gota.
- Otros medicamentos para reducir los síntomas o disminuir la acumulación de ácido úrico

en la sangre.

Su médico también le puede recomendar cambios en la alimentación y estilo de vida, como perder peso si tiene sobrepeso, y comer menos alimentos ricos en purinas.

Cómo adaptarse

Además de tomar los medicamentos recomendados por su médico, usted puede hacer algunos cambios en su alimentación para ayudarlo a tener menos ataques de gota. Hable con su médico antes de hacer cualquier cambio en su alimentación o en sus medicamentos.

Su médico puede recomendarle que pierda peso si tiene sobrepeso, o que beba menos alcohol. También puede evitar comer alimentos ricos en purinas, ya que pueden aumentar sus niveles de ácido úrico. Los alimentos que son ricos en purinas incluyen:

- anchoas
- espárragos
- riñones de ternera
- sesos
- frijoles y guisantes secos
- carnes de caza
- jugos espesos de carne
- arenque
- hígado
- caballa (macarela)
- hongos
- sardinas
- vieiras
- mollejas.

Otros problemas médicos

Si la gota no se trata durante un largo período de tiempo (como unos 10 años), puede causar daño permanente a las articulaciones y los riñones. Esto se llama gota tofácea crónica. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con gota no llegan a tener este problema.

Más información

Puede leer este [artículo de los NIH sobre la gota](#).

American College of Rheumatology

Sitio web: <https://www.rheumatology.org>

Arthritis Foundation

Sitio web: <https://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)

Estudios clínicos

[Los estudios clínicos](#)

Información relacionada

[Cómo vivir con artritis: Información básica de salud para usted y su familia](#)
[Healthy Joints Matter: Kids' Fact Sheet](#)

Ver/Descargar/Pedir Publicaciones

[Gota: Esenciales: hojas informativas de fácil lectura](#)